



## 4月から区民ひろばの入館方法がかわります

区民ひろば利用証は新規作成になりますので利用申請書の記入をお願いします。  
住所明記のものを持参ください。

## ★子育て事業のご紹介

### ★お誕生から1歳のお誕生月まで…

- こあらタイム(年10回)
- ベビーマッサージ(年10回)
- にこにこ保育園タイム(年2回)
- 教えて！赤ちゃんのごはん(年3回) など



### ★1歳のお誕生月後からは…

- なかよしタイム(年10回)
- おやこ体操(年6回)
- 絵本とリトミックの贈り物(年8回) など



### ★乳幼児親子すべてが対象！

- にこにこタイム ●プラレールであそぼう！ ●こあらなかよしタイム(年2回) など



※こちらは令和7年度の事業予定になります。事業は変更・中止になる場合があります。詳しくは毎月のカレンダーをご覧ください。

|               | 事業名                      | 日程               | 時間            | 内容   | 定員                      | 申込み<br>9時～電話可     |
|---------------|--------------------------|------------------|---------------|--|-------------------------|-------------------|
| いきいき<br>65歳以上 | わくわく脳トレ                  | 2 2日 (火)         | 1:30 ~ 2:30   | ゲームやクイズを楽しみながら、認知症予防！                                  | 2 4名                    | 4/9(水)            |
|               | 音楽で元気!!<br><b>毎月実施!!</b> | 3日(木)            | 1:30 ~ 2:30   | 講師：木内 愛弓氏<br>歌や楽器奏などで音楽を楽しみましょう                        | なし<br>※申込制              | 3/21(金)           |
|               | おぶちゃんの<br>筋力アップ体操        | 2 1日(月)          | 1:30 ~ 2:30   | 講師：小布施由恵氏<br>元気な先生と筋力アップを目指しましょう<br>持ち物：浴用タオル、水分補給用飲み物 | 好評につき増枠！<br>3 5名        | 4/7(月)            |
|               | いけよん出前相談                 | 3日(木)            | 1:00 ~ 2:00   | 高齢者に関する全般的な相談をお受けします<br>主催：高齢者福祉課                      | なし                      | 不要                |
| 子育て           | こあらタイム                   | 1 6日(水)          | 10:30 ~ 11:00 | お誕生から1歳のお誕生月までの親子<br>赤ちゃん向けのふれあい遊びと1歳の誕生会              | 1 5組                    | 受付中               |
|               | なかよしタイム                  | 1 1日(金)          | 10:30 ~ 11:10 | 対象：1歳のお誕生月後から就学前まで<br>「はじめて♪なかよしタイム」                   | 2 0組                    | 受付中               |
|               | ベビーマッサージ                 | 1 2日(土)          | 10:30 ~ 11:30 | 講師：古城恵子氏<br>対象：生後8か月くらいまで                              | 2 0組                    | 3/21(金)           |
|               | 絵本とリトミックの贈り物             | 2 5日(金)          | 10:30 ~ 11:10 | 講師：伊庭まゆみ氏・阿部寿子氏<br>対象：1歳からの乳幼児親子                       | 1 5組                    | 3/28(金)           |
|               | プラレールで遊ぼう！               | 6日(日)<br>2 8日(月) | 2:00 ~ 4:00   | 広い部屋でプラレールでおもいっきり遊べます<br>対象：乳幼児と保護者・小学生                | なし                      | 不要                |
|               | にこにこタイム                  | 毎日               | 3:45 ~ 3:55   | 職員と一緒に読み聞かせや手遊び、体操などをします                               | なし                      | 不要                |
| どなたでも<br>交流   | ラジオ体操                    | 毎日               | 9:30 ~ 9:40   | ラジオ体操第一・第二   | なし                      | 不要                |
|               | みんなdeうたおう                | 1 7日(木)          | 1:30 ~ 2:30   | カラオケの曲に合わせてみんなで歌いましょう                                  | 3 0名                    | 4/3(木)            |
|               | 健康増進カラオケ                 | 2 5日(金)          | 1:30 ~ 3:30   | カラオケを楽しみながら、交流しましょう<br>お一人、2曲歌えます                      | 1 2名                    | 4/11(金)           |
|               | モルック                     | 4日(金)<br>2 3日(水) | 1:30 ~ 2:30   | フィンランド発祥のスポーツです<br>シンプルなルールで誰でも楽しく遊べます                 | 各日 2 0名                 | 3/21(金)<br>4/9(水) |
|               | ホビータ임                    | 4日(金)<br>2 3日(水) | 9:45 ~ 11:00  | おしゃべりしながら手作りを楽しみましょう                                   | 1 0名                    | 3/21(金)<br>4/9(水) |
|               | クリーニングーン                 | 1 1日(金)          | 9:45 ~ 10:15  | ひろばの植物のお世話を楽しみましょう                                     | なし                      | 不要                |
|               | 暮らしの何でも相談会               | 2 1日(月)          | 2:30 ~ 3:30   | コミュニティソーシャルワーカーが相談をお受けします<br>主催：豊島区民社会福祉協議会            | なし                      | 不要                |
|               | 運協                       | しいの樹フレイル予防体操     | 1 1日(金)       | 2:00 ~ 3:00  | 対象：65歳以上<br>としまる体操を行います | 2 0名              |
| 役員会           |                          | 1 5日(火)          | 10:00 ~ 11:00 | 区民ひろば池袋運営協議会の役員会                                       |                         |                   |

※事業は変更・中止になる場合があります。ご理解いただきますようご協力をお願いします。

# 区民ひろば池袋 4月カレンダー



TEL 3982-9658  
FAX 3982-9659

|    |     | 日  | 月                  | 火<br>1                        | 水<br>2    | 木<br>3   | 金<br>4           | 土<br>5    |      |  |
|----|-----|--|--------------------|-------------------------------|-----------|--|------------------|-----------|------|--|
| 午前 | ホール | ★主催事業<br>☆運営協議会事業<br>・インクカートリッジ回収<br>ご家庭で使用した使用済み<br>インクカートリッジを回収しています。<br>・廃食油回収（毎月第4月曜日）<br>4月28日（月）9:00～12：30<br>不用となった食用油を回収します。 |                    |                               | いけよん卓球クラブ |  |                  | T.Tサークル   |      |  |
|    | 教養① |  |                    |                               | 貸室抽選      | 貸室抽選<br>池袋ヨガの会   | フレッシュ体操          |           |      |  |
|    | 教養② |  |                    |                               |           |  |                  | ★ホビータ임    | すみれ会 |  |
|    | その他 |  |                    |                               |           |  |                  |           |      |  |
| 午後 | ホール | ★ホール開放   | ★ホール開放             | ★音楽で元気                        | ★ホール開放    | ★ホール開放   | ★ホール開放           |           |      |  |
|    | 教養① |  |                    |                               |           |  | はなみずき            |           |      |  |
|    | 教養② |  | いきいき麻雀             |                               | クローバー     |  |                  |           |      |  |
|    | その他 |  |                    | ★いけよん出前相談                     | ★モルック     |  |                  |           |      |  |
|    |     | 6  | 7                  | 8                             | 9         | 10   | 11               | 12        |      |  |
| 午前 | ホール |  | フラワークラブ            | サロンジャスミン                      |           | いけよん卓球クラブ  | ★なかよしタイム         | T.Tサークル   |      |  |
|    | 教養① | ホリデーピラティス  |                    |                               | 池袋ヨガの会    | フレッシュ体操  |                  | ★ベビーマッサージ |      |  |
|    | 教養② |  |                    |                               |           |  |                  | すみれ会      |      |  |
|    | その他 |  |                    |                               |           |  | ★クリーングリーン        |           |      |  |
| 午後 | ホール | ★ホール開放   | ★ホール開放             | ★ホール開放                        | ★ホール開放    | ★ホール開放   | ★ホール開放           | ★ホール開放    |      |  |
|    | 教養① | ★ブラレールであそぼう！   | 和の会                |                               | ひばりの会     |  | ☆いの樹<br>フレイル予防体操 | はなみずき     |      |  |
|    | 教養② |  |                    | いきいき麻雀                        |           | クローバー  |                  |           |      |  |
|    | その他 |  |                    |                               |           |  |                  |           |      |  |
|    |     | 13   | 14                 | 15                            | 16        | 17   | 18               | 19        |      |  |
| 午前 | ホール |  | フラワークラブ            |                               | いけよん卓球クラブ |  |                  | T.Tサークル   |      |  |
|    | 教養① |  |                    | ☆運営協議会                        | ★こあらタイム   | フレッシュ体操  |                  |           |      |  |
|    | 教養② |  |                    |                               |           |  |                  | すみれ会      |      |  |
|    | その他 |  |                    |                               |           |  |                  |           |      |  |
| 午後 | ホール | ★ホール開放   | ★ホール開放             | ★ホール開放                        | ★ホール開放    | ★ホール開放   | ★ホール開放           | ★ホール開放    |      |  |
|    | 教養① |  |                    |                               | 民生あかね班    | ★みんなdeうたおう   |                  | はなみずき     |      |  |
|    | 教養② |  |                    | いきいき麻雀                        |           | クローバー  |                  |           |      |  |
|    | その他 |  |                    |                               |           |  |                  |           |      |  |
|    |     | 20   | 21                 | 22                            | 23        | 24   | 25               | 26        |      |  |
| 午前 | ホール |  | フラワークラブ            | サロンジャスミン                      |           | いけよん卓球クラブ  | ★絵本とリトミックの贈り物    | T.Tサークル   |      |  |
|    | 教養① |  |                    |                               | 池袋ヨガの会    | フレッシュ体操  |                  |           |      |  |
|    | 教養② |  |                    |                               | ★ホビータ임    |  |                  | すみれ会      |      |  |
|    | その他 |  |                    |                               |           |  | だれでも食堂しいの樹       |           |      |  |
| 午後 | ホール | ★ホール開放   | ★おぶちゃんの<br>筋力アップ体操 | ★ホール開放                        | ★ホール開放    | ★ホール開放   | ★ホール開放           | ★ホール開放    |      |  |
|    | 教養① |  | 和の会                | ★わくわく脳トレ                      | ひばりの会     |  | ★健康増進カラオケ        | はなみずき     |      |  |
|    | 教養② |  |                    | いきいき麻雀                        |           | クローバー  |                  |           |      |  |
|    | その他 |  |                    |                               | ★モルック     |  | だれでも食堂しいの樹       |           |      |  |
|    |     | 27   | 28                 | 29                            | 30        | <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                         ◆豊島区民社会福祉協議会の<br/>CSW(コミュニティソーシャルワーカー)<br/>が常駐しています。<br/>TEL 6864-2930                     </div> <div style="border: 1px solid pink; padding: 5px;">                         ◆車椅子の短期貸出を<br/>行っています。(1台)  </div> |                  |           |      |  |
| 午前 | ホール |  | フラワークラブ            | <b>休館日</b><br><br><b>昭和の日</b> |           |  |                  |           |      |  |
|    | 教養① |  |                    |                               |           |  |                  |           |      |  |
|    | 教養② |  |                    |                               |           |  |                  |           |      |  |
| 午後 | ホール | ★ホール開放   | ★ホール開放             |                               | ★ホール開放    |  |                  |           |      |  |
|    | 教養① |  | ★ブラレールであそぼう！       |                               |           |  |                  |           |      |  |
|    | 教養② |  |                    |                               |           |  |                  |           |      |  |

※予定は3月17日現在のものです。変更になる可能性もありますのでご了承ください。